

Anatomía del Suelo Pélvico

Si pierdes orina o heces al toser o reír, podría ser un problema del suelo pélvico. Tal vez no quieras hablar de esto. Sin embargo, decírselo a tu médico puede ayudar a que obtengas el cuidado que necesitas.

El suelo pélvico es un grupo de músculos que crean un cabestrillo en la parte inferior de la pelvis. Estos músculos forman la base del tronco. Junto con el tejido cercano, sostienen los órganos pélvicos y los mantienen en su lugar.

Tus órganos pélvicos incluyen: Vejiga, Uretra, Intestinos, Y el recto. Los órganos femeninos del suelo pélvico también incluyen: Útero, Cervix, Y vagina.

Los problemas del suelo pélvico pueden ocurrir cuando los músculos de esta área se debilitan, se estiran, se lastiman o se tensan demasiado. Algunas cosas pueden causar que sea más probable que ocurra, como: Embarazo y parto vaginal; Envejecer; Tener una herida previa o cirugía pélvica; O al forzar demasiado los músculos, como al usar el baño, levantar cosas pesadas, o debido a una tos crónica.

Cuando tienes problemas con los músculos de tu suelo pélvico, puede conducir a problemas comunes de salud, como: Problemas con la vejiga, incluyendo goteo de orina, aumento de la urgencia o la frecuencia; Problemas intestinales, como pérdida de heces, aumento de la urgencia, estreñimiento, vaciado incompleto, o dolor al evacuar; Dolor pélvico; Prolapso de órganos pélvicos, como el útero, cuando se desliza hacia abajo y sale de su posición normal y sobresale en la vagina; O disfunción sexual, incluso dolor con actividad sexual o disfunción eréctil.

Lo positivo es que se pueden tratar los problemas del suelo pélvico. Tu médico puede explicarte sobre tus opciones de tratamientos.

Pueden incluir: Terapia física, donde aprenderás a hacer ejercicios para fortalecer o relajar tus músculos pélvicos; Entrenamiento intestinal y de vejiga; Cambios de estilo de vida, como limitar el café o el alcohol; Dispositivos de apoyo para tus órganos pélvicos como pesarios; Medicinas; O cirugía.

Si tienes síntomas de un trastorno del suelo pélvico, recuerda que hay tratamientos. Estos problemas de salud son comunes, y tu médico puede ayudarte a encontrar el tratamiento adecuado para mejorar tus síntomas y calidad de vida.